



RECURSOS ÚTILES PARA PADRES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Reglas generales de la actividad física para estadounidenses: Recomendaciones para la actividad física de jóvenes http://www.health.gov/paguidelines/PAG_Midcourse_Report_Fact_Sheet_for_youth_Spanish.pdf

Actividad física en niños. Blog de la Dra Gloria Colli

<http://www.pediatriabasedaenpruebas.com/2013/06/decalogo-para-padres-sobre-la-actividad.html>
<http://gloriacollipediatra.blogspot.com.es/2014/02/actividad-fisica-en-ninos.html>

Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos. Asociación Española de Pediatría

http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividades_fisicas_aep.pdf

Prevención y deporte en el niño. La actividad física y los beneficios para la salud en la infancia

<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/ocio-y-actividad-fisica/prevencion-y-deporte-en-el-nino-la-actividadfisica-y-los>

¿Por qué debemos promover el deporte en nuestros hijos? <http://famiped.es/extra-verano-2011/lospadres-escriben/por-que-debemos-promover-el-deporte-en-nuestros-hijos>

Quiero hacer deporte para fortalecer mi musculatura. No voy a parar hasta tener tableta abdominal

<http://www.familiaysalud.es/salud-joven/alimentacion-y-ejercicio-fisico/quiero-hacer-deporte-para-fortalecer-mimusculatura-no>

El deporte es salud <http://www.familiaysalud.es/salud-joven/alimentacion-y-ejercicio-fisico/el-deporte-es-salud>

Mi hijo tiene asma, ¿puede hacer deporte? <http://www.familiaysalud.es/enfermedades/sistemasrespiratorio/mi-hijo-tiene-asma-puede-hacer-deporte>

La actividad física en los niños es salud <http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/actividad-fisica-en-ninos-es-salud>

Actividad física en la infancia y adolescencia: moviéndose... se crece saludablemente

<http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/actividad-fisica-en-infancia-adolescencia-moviendose-se-crece>

2008 Physical Activity Guidelines for Americans

Fact Sheet for Health Professionals on Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents

http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Fact_Sheet_Children.pdf

Niños activos familias sanas. Ponte las pilas

<http://www.cdc.gov/youthcampaign/marketing/adult/pdf/Hispanic.pdf>
<http://www.cdc.gov/youthcampaign/marketing/adult/pdf/Hispanic.pdf>